

Information om undvikande som hanteringsmetod och behandlande av ångest relaterat till dysfori

Det är naturligt för människan att undvika sådant som orsakar smärta, likaså fysisk som psykisk. Det är vettigt att i passliga mängder undvika sådant, som ger en till exempel dåligt mående. Det kan dock vara svårt att märka, när undvikande orsakar fler problem än lättar situationen. Man kan behöva förhandla med en själv om när undvikande är lämpligt och när det igen skulle vara bra att möta någon situation eller grej. Även fortsatta förhandlingar kan kännas rejält betungande, det kan ta mycket energi. Därför kan man göra ett avtal med sig själv, med handlingsanvisningar för olika situationer. Det vore bra att ha flexibilitet i handlingsanvisningarna, för situationer är föränderliga och ibland är det okej med undvikande.

Undvikande som hanteringsmetod har den dåliga sidan när det används *överdrivet*, att vårt liv kan bli för smalt. Vi kan nämligen börja så småningom utvidga undvikta livsområden och grejer, liksom för säkerhets skull, för att till exempel undvika dysforins orsakade ångest. Situationen kan till exempel börja så, att man inte längre kan syssla med simning, vilket man älskade som barn, i simhallar, på grund av kroppsdysforin. Simning också med familj och/eller vänner på en lugn strand kan börja kännas ångestframkallande. Som värst kan situationen leda till det att man börjar undvika helt all simning, även när man är ensam på stugan låter man bli att simma, för simningen medför en rädsla över kroppsdysforiutlösning. Undvikande kan också utvidga till allt annat görande, till exempel all annan motion och att vara med familj eller vänner. Det här är en mycket förståelig och allmän reaktion på en så stor och ångestframkallande sak som kroppsdysfori.

Det vi undviker slutar inte vara, utan vi kan vara väldigt medvetna om de saker som vi undviker. Det kan börja snurra överdrivet med bekymmer och ångestfulla tankar i huvudet. Undvikande tar energi, speciellt om det finns mycket att undvika och vi behöver fundera mycket på hur vi kan undvika situationer.

Hur kan man då veta när det lönar sig att undvika något och när inte? När blir till exempel nervositet till ångest? Till vilken grad är det bra att tolerera ångest? Om någon människa repeterat sårar, bryter mot dina gränser eller inte respekterar dig, är det säkert bäst att undvika den människans umgänge (så mycket som det är möjligt för dig). Så att du inte ändå också börjar undvika de människors umgänge, som stöder, respekterar och uppmuntrar dig, kan du behöva lära dig mer ångesttolerans- och hantering, eftersom ångest ibland kan framkomma oberoende av umgänget.

När ångesten kommer fram i en sådan situation, där du har möjligheten att lite fördjupa dig i dess hantering, är det bra att stanna upp och lyssna hur det verkligen känns. Vilka andra känslor känner du, än ångest? Varifrån kom ångesten? Vad har det

att göra med? Det är bra om du kan ventilera ångesten från ditt sinne och kropp genom att prata, skriva eller rita. Till exempel har slutresultat ingen skillnad för skrivande eller ritande, utan det har skillnad att du får känslorna framproducerade. Om du talar med någon närstående, har det ingen skillnad om du gråter, om du får fram hela tydliga meningar, så länge du försöker uttrycka, hur det känns och om det finns något som önskar av den som är nära (till exempel bara lyssnande, inte råd).

Om du får ångest i en situation där du inte riktigt kan hantera din ångest genom att tala eller på annat sätt uttrycka, så kan du ändå lite lätta ditt mående med hjälp av andra metoder. I ångest har vakenhetstillståndet ökat, ofta till och med till övervarv, som gör tänkande smalare (polyvagal teori). Därför är det bra att försöka lugna ner kroppens alarmtillstånd i situationen, redan det kan minska ångesten betydligt. Här är några alternativ för att lugna ner övervakenhetstillståndet.

1. **Medveten andning:** räkna till fyra när du lugnt andas in, håll några sekunder, räkna till fyra när du andas ut. Repetera 5–10 gånger.
2. **Aktivera sinnen:** Ibland kan ångestens vassaste blad brytas med att fästa uppmärksamhet vid annat än känslorna i kroppsdelar som orsakar dysfori. För detta kan du utnyttja smaksinne (t.ex. väldigt stark karamell i munnen), luktsinne (favoritdoft på huden eller t.ex. doftlykta), hörselsinne (spela favoritlåt), synsinne (skrolla bilder i Insta, som får dig på bra humör).
3. **Ankare:** Som ankare kan användas något litet föremål, som symboliserar för dig till exempel trygghet, gott humör, din könsidentitet eller så ljusare framtid. Tanken är att alltid ha med sig föremålet, till exempel i fickan. När ångest slår till, ta föremålet i handen, känn på den, tänk på det som den symboliserar för dig. Det är bra för föremålet att vara så litet att den är lätt att ha med sig. Det kan vara till exempel en nyckelring.
4. **Grundning:** Tanken med grundning är att återhämta närvaro, närvaro undersökt underlättar ångest. Alla grundningsövningar passar inte nödvändigtvis för dig, om du lider av kroppsdysfori. Du kan grunda dig genom att till exempel bara koncentrera dig på den känslan, hur fotsulan käns mot golvet eller marken. Om du sitter, känn efter hur basen håller dig uppe. Centrera medvetenheten till de kroppsdelar, där det känns neutralt eller bra (för vissa till exempel foten, knän, handflatorna, underarmarna, öronen). I att förstärka medvetenheten kan det hjälpa när du rör dessa kroppsdelar eller till exempel gnuggar handflatorna mot varandra.
5. **Skyddsställe:** När du är hemma, repetera föreställningen av ditt trygga ställe, så att du för föreställningen förstärkt. Du kan ytterligare förstärka ditt skyddsställe genom att rita den. När du återhämtar föreställningen till dina tankar, utnyttja alla dina sinnen (hur ser det ut, hur känns det, hur låter det, hur doftar det, smakar du något i ditt skyddsställe?). Sedan kan du utnyttja

föreställningen i situationer som du behöver den i, när till exempel ångesten börjar komma fram.

6. **Roande och förstärkande tankar:** Vissa upplever förstärkande meningar som nyttiga. Då är det bra att söka fram en mening, som passar just *dig*. Meningen kan vara till exempel "Den här känslan går ännu förbi", "Jag vet själv vem jag är" (speciellt om ångesten eller övervarven utlöses av felkönande).